

# 中国古代体育



中国古代体育不仅具有健身价值，而且还有艺术价值和娱乐、教育功能。蹴鞠既是古代练兵手段，亦可看出治国之象；投壶是种优雅的娱乐，还是消愁释愤的游戏；导引行气术折射出哲学思想，登高踏青融入进民俗生活……多样的古代体育活动还将其精神文化远播各国……

中国读本  
中国古代体育

任 海 著

中国国际广播出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中国古代体育 / 任海著. —北京：中国国际广播出版社，2011.1

(中国读本)

ISBN 978-7-5078-3346-1

I. ①中… II. ①任… III. ①古代体育—中国

IV. ①G812.92

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第243317号

120637

## 中国古代体育

著者	任海
责任编辑	孙兴冉 何宗思
版式设计	国广设计室
责任校对	徐秀英
出版发行	中国国际广播出版社 (83139469 83139489[传真])
社址	北京复兴门外大街2号(国家广电总局内)
邮编:	100866
网址	www.chirp.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	北京广内印刷厂
开本	640×940 1/16
字数	75千字
印张	10.5
版次	2011年1月 北京第一版
印次	2011年1月 第一次印刷
书号	ISBN 978-7-5078-3346-1/G · 1322
定价	16.80元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究

(如果发现印装质量问题, 本社负责调换)

# 目 录

<b>前 言</b>	1
<b>第一章 古代球类活动</b>	5
一 蹴鞠（足球）	7
二 击鞠（马球）	20
三 捶丸（高尔夫球）	30
四 木射	34
五 掌旋球	36
六 其他球戏	38
<b>第二章 古代田径运动</b>	41
<b>第三章 古代游泳</b>	57
<b>第四章 古代滑冰</b>	67
<b>第五章 古代摔跤</b>	75
<b>第六章 古代举重</b>	89
<b>第七章 古代养生体育</b>	97
一 导引术的发展	101
二 行气术的发展	111
<b>第八章 季节性的民俗体育</b>	123
一 春游	124

二 放风筝	128
三 荡秋千	131
四 龙舟竞渡	136
五 登高	140
六 拔河	142
七 秧歌	145
八 儿童体育游戏	147
<b>第九章 中国古代体育的主要特点</b>	<b>155</b>
一 季节性	156
二 地域性	157
三 娱乐性	157
四 哲理性	158
五 道德性	159
六 融合性	159
<b>第十章 中国古典体育</b>	<b>162</b>
一 章举鼎古	162
二 章舞升古	163
三 章衡升古	164
四 章攀升古	165
五 章举鼎古	166
六 章舞升古	167
七 章攀升古	168
八 章舞升古	169
九 章攀升古	170
十 章舞升古	171
十一 章舞升古	172
十二 章舞升古	173
十三 章舞升古	174
十四 章舞升古	175
十五 章舞升古	176
十六 章舞升古	177
十七 章舞升古	178
十八 章舞升古	179
十九 章舞升古	180
二十 章舞升古	181
二十一 章舞升古	182
二十二 章舞升古	183
二十三 章舞升古	184
二十四 章舞升古	185
二十五 章舞升古	186
二十六 章舞升古	187
二十七 章舞升古	188
二十八 章舞升古	189
二十九 章舞升古	190
三十 章舞升古	191
三十一 章舞升古	192
三十二 章舞升古	193
三十三 章舞升古	194
三十四 章舞升古	195
三十五 章舞升古	196
三十六 章舞升古	197
三十七 章舞升古	198
三十八 章舞升古	199
三十九 章舞升古	200
四十 章舞升古	201
四十一 章舞升古	202
四十二 章舞升古	203
四十三 章舞升古	204
四十四 章舞升古	205
四十五 章舞升古	206
四十六 章舞升古	207
四十七 章舞升古	208
四十八 章舞升古	209
四十九 章舞升古	210
五十 章舞升古	211
五十一 章舞升古	212
五十二 章舞升古	213
五十三 章舞升古	214
五十四 章舞升古	215
五十五 章舞升古	216
五十六 章舞升古	217
五十七 章舞升古	218
五十八 章舞升古	219
五十九 章舞升古	220
六十 章舞升古	221
六十一 章舞升古	222
六十二 章舞升古	223
六十三 章舞升古	224
六十四 章舞升古	225
六十五 章舞升古	226
六十六 章舞升古	227
六十七 章舞升古	228
六十八 章舞升古	229
六十九 章舞升古	230
七十 章舞升古	231
七十一 章舞升古	232
七十二 章舞升古	233
七十三 章舞升古	234
七十四 章舞升古	235
七十五 章舞升古	236
七十六 章舞升古	237
七十七 章舞升古	238
七十八 章舞升古	239
七十九 章舞升古	240
八十 章舞升古	241
八十一 章舞升古	242
八十二 章舞升古	243
八十三 章舞升古	244
八十四 章舞升古	245
八十五 章舞升古	246
八十六 章舞升古	247
八十七 章舞升古	248
八十八 章舞升古	249
八十九 章舞升古	250
九十 章舞升古	251
九十一 章舞升古	252
九十二 章舞升古	253
九十三 章舞升古	254
九十四 章舞升古	255
九十五 章舞升古	256
九十六 章舞升古	257
九十七 章舞升古	258
九十八 章舞升古	259
九十九 章舞升古	260
一百 章舞升古	261
一百零一 章舞升古	262
一百零二 章舞升古	263
一百零三 章舞升古	264
一百零四 章舞升古	265
一百零五 章舞升古	266
一百零六 章舞升古	267
一百零七 章舞升古	268
一百零八 章舞升古	269
一百零九 章舞升古	270
一百一十 章舞升古	271
一百一十一 章舞升古	272
一百一十二 章舞升古	273
一百一十三 章舞升古	274
一百一十四 章舞升古	275
一百一十五 章舞升古	276
一百一十六 章舞升古	277
一百一十七 章舞升古	278
一百一十八 章舞升古	279
一百一十九 章舞升古	280
一百二十 章舞升古	281
一百二十一 章舞升古	282
一百二十二 章舞升古	283
一百二十三 章舞升古	284
一百二十四 章舞升古	285
一百二十五 章舞升古	286
一百二十六 章舞升古	287
一百二十七 章舞升古	288
一百二十八 章舞升古	289
一百二十九 章舞升古	290
一百三十 章舞升古	291
一百三十一 章舞升古	292
一百三十二 章舞升古	293
一百三十三 章舞升古	294
一百三十四 章舞升古	295
一百三十五 章舞升古	296
一百三十六 章舞升古	297
一百三十七 章舞升古	298
一百三十八 章舞升古	299
一百三十九 章舞升古	300
一百四十 章舞升古	301
一百四十一 章舞升古	302
一百四十二 章舞升古	303
一百四十三 章舞升古	304
一百四十四 章舞升古	305
一百四十五 章舞升古	306
一百四十六 章舞升古	307
一百四十七 章舞升古	308
一百四十八 章舞升古	309
一百四十九 章舞升古	310
一百五十 章舞升古	311
一百五十一 章舞升古	312
一百五十二 章舞升古	313
一百五十三 章舞升古	314
一百五十四 章舞升古	315
一百五十五 章舞升古	316
一百五十六 章舞升古	317
一百五十七 章舞升古	318
一百五十八 章舞升古	319
一百五十九 章舞升古	320
一百六十 章舞升古	321
一百六十一 章舞升古	322
一百六十二 章舞升古	323
一百六十三 章舞升古	324
一百六十四 章舞升古	325
一百六十五 章舞升古	326
一百六十六 章舞升古	327
一百六十七 章舞升古	328
一百六十八 章舞升古	329
一百六十九 章舞升古	330
一百七十 章舞升古	331
一百七十一 章舞升古	332
一百七十二 章舞升古	333
一百七十三 章舞升古	334
一百七十四 章舞升古	335
一百七十五 章舞升古	336
一百七十六 章舞升古	337
一百七十七 章舞升古	338
一百七十八 章舞升古	339
一百七十九 章舞升古	340
一百八十 章舞升古	341
一百八十一 章舞升古	342
一百八十二 章舞升古	343
一百八十三 章舞升古	344
一百八十四 章舞升古	345
一百八十五 章舞升古	346
一百八十六 章舞升古	347
一百八十七 章舞升古	348
一百八十八 章舞升古	349
一百八十九 章舞升古	350
一百九十 章舞升古	351
一百九十一 章舞升古	352
一百九十二 章舞升古	353
一百九十三 章舞升古	354
一百九十四 章舞升古	355
一百九十五 章舞升古	356
一百九十六 章舞升古	357
一百九十七 章舞升古	358
一百九十八 章舞升古	359
一百九十九 章舞升古	360
二百 章舞升古	361

# 前言

“体育”一词是人类社会进入近代以后才出现的，但是体育现象则可以说是与人类社会同时诞生的。在世界上所有的古代文明中都有各种不同形式的体育。在非洲尼罗河下游的古代埃及，在中东幼发拉底河和底格里斯河流域的美索不达米亚平原，在南亚次大陆的印度河流域，在爱琴海、地中海地区，每一个古代文明都有着自己形式多样、风采各异的体育活动，都为后来世界体育的发展做出了重要的贡献，如被誉为西方体育源头的古代希腊、罗马，就有为今天人们所熟知的赛跑、跳远、掷铁饼、标枪、摔跤、拳击、五项全能等组成的“竞技运动”和持续了 1000 多年的古代奥林匹克运动会，一直到今天我们还能感到它那种绵长深远的影响。

作为世界古代文明发源地之一的中国，与古埃及、希腊、两河流域、印度一样，也有着灿烂的古代体育。与其他几个古代文明不同的是，中国文化从来没有间断过。发祥在这块古老土地上的文明之光在几千年的风风雨雨、曲曲折折中一直延续了下来，形成了独具特色的中国文化。中国古代体育充分体现了中国文化的这种特色。勤劳勇敢的中国人民不仅在其他各个方面创造出了令人惊叹的奇迹，在体育方面也同样表现出了自己的聪明才智、丰富的想象力和创造精神。中国古代有着丰富多彩、种类非常齐全的

体育活动，这在世界其他古代文明中是罕见的。在中华民族漫长的历史中，体育也在变化着，有的体育项目乘历史长河的浪花骤然而起，风行一时，而又在时间的滚滚波涛冲刷下，灰飞烟灭，到现在只剩下古籍中一些片片断断的记载，人们只好凭着自己的想象去追溯当年的盛况；有的则像深深扎根在大地上的古树，尽管岁月给它刻上了一圈又一圈的年轮，却历尽沧桑而不衰，至今郁郁葱葱，充满了生命力。中国古代体育文化是一座令人惊叹的大厦，是中国各民族体育文化汇集、融合的结晶，是中华民族奉献给全人类的一块瑰宝，是支撑着世界体育辉煌殿堂的一个重要支柱。体育是一种独特的文化，一提起体育，人们就会想到一个个龙腾虎跃的场面，就会想到力量与健美，就会想到朝气勃勃的人生。的确，中国古代的体育就充满了这种龙腾虎跃的生气，给这古老的民族不断地注入青春的活力，使这个民族历尽千年的兴衰沉浮仍然保持着蓬勃的朝气。现在让我们沿着历史的足迹，去浏览一下那些主要的中国古代体育活动的风姿吧。<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup> 由于武术和棋艺另有专题论述，本书不包括这两个内容。



明倫類誥首卷第十四章

第一章

## 古代球类活动

球是体育活动的一个重要工具。它大的可以踢，小的可以抛掷，更小的可以弹，它圆圆的躯体可以旋转，可以滚动，可以朝任何方向移动，特别是当可以充气的球发明以后，球的各种特性更是得到充分的发挥，使它成为一种适合所有人娱乐的玩具，发展出了各种各样的玩法，因此，几乎在所有的古文明中都有球类活动的记载。中国的古代球类活动是人类社会最早的球类游戏之一。球类活动在古代中国不但出现得早，而且种类非常齐全，踢、抛、击、弹各种形式无一不备，这在世界其他古代文明中是不多见的。

早在原始社会，中国已经有了球类活动的端倪。在距今5000年的西安半坡新石器晚期居住遗址中人们发掘出了大批的石球。石球有大有小，是花费了大量的时间磨制而成的。在球面上留有互相碰撞过的痕迹，这些石球很可能是最早的用作球类活动的玩具。至于具体的活动方法，是踢，是抛，还是弹，就不清楚了。在一个小女孩的墓室中还发现了三个直径为两厘米、磨制得很精致的小石球，显然是用于儿童球戏的器具。中国古代社会的各种球类活动就是从这些石球发展起来的。

# 蹴鞠

## 一 蹴鞠（足球）

足球在中国古代被称为“蹴鞠”（cù jū）或“蹋鞠”。“蹴”和“蹋”都是用脚踢的意思，“鞠”就是球，用现代的语言来说就是踢足球。

蹴鞠的出现可以追溯到中国的远古时期，但是它是怎样出现的，由于年代久远，难以描述它最初的发展轨迹。根据公元前1世纪西汉人刘向《别录》的记载，蹴鞠的起源有两种说法：一种认为蹴鞠是黄帝发明的。大约在4600多年前，北方的黄帝部落与南方的蚩尤部落在名叫逐鹿的旷野打了一个大仗，这一场恶战杀得天昏地暗，日月无光，最后，黄帝终于擒杀了蚩尤，取得了胜利，但是想起在战斗中的惨重伤亡，黄帝余恨未消，为了泄恨，就把蚩尤的胃塞满毛发，做成球让士兵们踢（《十大经·正乱》）。黄帝是华族的始祖，因此，后人常常将许多东西的发明权归于黄帝，这种说法缺乏足够的论据。另一种说法认为蹴鞠是用来训练士兵的，出现在战国时期（前475~前221）。这种说法也同样缺乏令人信服的证据，因为在战国时期，蹴鞠就已经是相当流行的娱乐活动了。蹴鞠究竟是怎样产生的，还是一个历史之谜。

战国时期，随着商业和手工业的发展，城市发展得很快。战国前，城市规模都比较小，占地面积纵横不到300

丈，人口不过3 000户。而战国时许多大城市，像赵国的邯郸、魏国的大梁、楚国的郢(yǐng)、秦国的咸阳、齐国的临淄都已成为相当繁华的都市，仅临淄一城居民就有70 000多户，街上车水马龙，行人摩肩擦背。社会的繁荣也促进了文化的繁荣，各种各样的文化娱乐活动都开展起来了。战国时著名的政治家苏秦在临淄游历后，这个城市的繁华给他留下非常深刻的印象，他称赞临淄的富足并说那里的居民除了喜欢音乐，经常演奏各种乐器，如吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴和斗鸡、养狗，下一种叫六博的棋外，还喜欢蹴鞠(《史记·苏秦列传》)。踢足球成为当时社会上风行一时的娱乐活动，甚至出现一些爱踢球爱到不要命地步的人。《史记·扁鹊仓公列传》中有这样一个故事：一个叫项处的人生了病，请齐国临淄名医仓公看病。仓公给他开了药后，告诉病人千万不要劳累，否则会吐血而死。可是项处球瘾难禁，实在控制不住，还是去踢球了，结果出了一身大汗，吐血身亡。

战国时，不仅在齐国、魏国这些北方地区人们有踢球的习俗，就是在南方一些地方，如楚国，民间也将踢球作为一种娱乐活动。战国后期生活在南方的汉高祖刘邦的父亲就是一个足球迷。史书中记载了这样一个故事，刘邦打败西楚霸王项羽，当了皇帝后，他的父亲也进了宫，成了太上皇。可是让刘邦感到奇怪的是这位太上皇虽然吃着山珍海味，穿着绫罗绸缎，荣华富贵到了极点，却成天闷闷不乐，好像有满腹心事。一问才知，这位刘太公以前在市

井中混日子时别无所好，就是喜欢斗鸡、蹴鞠，经常同一些杀猪屠羊、酤酒卖饼的好友们在一起踢球取乐。自从进了深宫，踢不到球了，因此心中不畅。刘邦就命人仿照家乡丰邑（今江苏省丰县）的样子改建离长安不远的骊邑，取名为“新丰”，并让丰邑的人搬迁到新丰，于是刘太公又可以和他的故旧们在一起斗鸡、踢球了（《西京杂记》卷二）。

在整个汉代（前206~220），蹴鞠也一直是上层社会喜欢的一种娱乐活动。汉武帝不仅在他俘获的俘虏中寻找蹴鞠的高手，带回宫中为他表演，有时甚至自己也禁不住下到场里去踢几脚（《弹棋经·序》）。汉成帝也是个足球迷，又爱看又爱踢，大臣们劝他不要再踢了，因为踢足球是一项剧烈的运动，容易伤神劳体，像万岁爷这种身份的人在球场上跑得气喘吁吁，既有伤龙体，又有碍观瞻。但是，汉成帝太喜爱踢球了，一时难以割爱，命令大臣们献上别的好玩而不使身体劳累的游戏来。大臣们只好发明了一种叫弹棋的游戏来转移皇帝的足球兴趣（《西京杂记》卷二）。

但是，汉代的蹴鞠与战国的相比有明显的不同，蹴鞠在汉代不仅仅是一种为人们所喜爱的娱乐活动，更是一种军队中广泛使用的军事训练手段。汉代时，北方的匈奴十分强盛，不时南下骚扰，严重地威胁着汉朝的边境。匈奴人从小练习骑射，弓马娴熟，以骑兵为主，来无影，去无踪，有高度的机动性。为了抗击这样的对手，汉朝在长达百年的汉匈大战中也发展起了规模宏大的骑兵集团，战国时期那种以步兵为主，车骑为辅的时代让位给了以骑兵为

主的时代，骑兵成为战争胜负的决定因素。但是，骑兵由于长时间地以一种固定的姿势骑在马上，易疲劳，腰部肌肉容易劳损，特别是汉代骑兵的马具尚不完善，还没有马鞍和马镫，腿部易僵麻。在这种情况下，过去只是作为娱乐活动的蹴鞠就成了绝好的军训手段，用来纠正长时间骑马给士兵身体造成的负面影响，蹴鞠不仅可以提高士兵的耐力，活动肢体，更能使因骑马而运动不足的下肢得到充分的锻炼，使战士矫健、敏捷，而且还可以活跃兵营生活，鼓舞士气，因此，在汉军中得到广泛的开展。

汉代的蹴鞠有两种形式，一种是娱乐表演性质的花法蹴鞠，踢时不受场地的限制，表演者以自己的技巧踢出各种花样。从汉代的画像石（砖）上我们可以看到，这种花法蹴鞠甚至可以与舞蹈结合在一起，成为一种难度很大、舞姿优美的足球舞。另一种就是在军中开展的，按照一定规则在球场上进行的对抗性比赛，这种比赛可以在宫苑中专门建造的“鞠城”中进行，也可以在野外比较简陋的球场上进行。宫内的足球场，四周有围墙，所以叫做“鞠城”。在鞠城的两端有新月形的球门，是“鞠室”，相当于今天足球场上的球门。野外的球场没有围墙，在地上挖坑作为“鞠室”。西汉大将霍去病在远征匈奴时，就曾命令士兵在野外辟出一片球场，练习蹴鞠（《史记·卫将军骠骑列传》）。汉代的足球比赛是怎样进行的，由于缺乏足够的史料，还有许多疑问，如：比赛的双方各有几个球门？裁判是一个还是两个？比赛时有多少参赛者上场？球场是什么

式样，等等。人们对这些问题有种种不同的看法。东汉的李尤曾经写了一首关于足球的诗《鞠城铭》，对足球比赛进行了描述：“圆鞠方墙，仿象阴阳，法月冲对，二六相当；建长立平，其例有常，不以亲疏，不有阿私，端心平意，莫怨其非，鞠政犹然，况乎执机。”这首诗的大概意思是：蹴鞠球圆而鞠城墙呈方型，是依照自然界天圆地方的阴阳规律而设计的，鞠的两端有月形的球门，两两相对，一边六个。比赛设有裁判，按照一定的规则公平执法，不因亲疏远近而有所偏袒，大家也就没有什么可埋怨的。李尤的描写使我们大致知道汉代的足球比赛采用两军对垒的踢法，争夺十分激烈，以攻入对方鞠室中的球数多少决定胜负。

应当注意的是，汉代的蹴鞠不仅是一种有很强娱乐性的练兵手段，而且人们还从中看到了“蹴鞠亦有治国之象”，认为在进行蹴鞠比赛时，人们要遵守蹴鞠规则，服从裁判的裁决，这就在不知不觉中受到遵纪守法的教育（《文选》卷一一）。而裁判员在比赛中严肃执法，公正无私，小小的蹴鞠都是这样，更何况治理国家这样的大事呢（李尤《鞠城铭》）。寓教于乐，充分发挥体育的社会功能，这一我国古代体育的鲜明特点在汉代足球中就已初见端倪。

足球作为军事训练的手段一直持续到东汉三国时期，这段时期连年征战，人们除了练习骑马、射箭，就是学习蹴鞠（《太平御览》卷七五四引《会稽典录》）。一些善于踢球的人，还会得到君主们的赏识，如一个名叫孔桂的人，因善于踢球，深得魏武帝曹操的欢心，就留在魏武帝身边

侍奉（《太平御览》卷七五四引《魏略》）。由于蹴鞠在汉代有重要的军事作用，班固在他的《汉书·艺文志》里把当时关于论述足球的《蹴鞠》25篇列入“兵技巧类”。可惜这些著述后来都失传了。

唐代（618~907）是中国古代足球大发展的时期。这一时期，随着马球的兴起，蹴鞠的军事作用逐渐消失，又重新向以娱乐为主的方向发展，因此出现了一系列的改革，成为一项纯粹的娱乐活动。首先，足球的制造技术来了一个革命。在唐以前，踢的都是实心球，就是在皮革做的球里填充毛发（《汉书·艺文志》）。这样的球重而且缺乏弹性，有利于锻炼人的力量，但不可能发展出复杂的技术。球只能在地上滚来滚去，所以球门也只能是在地上挖的坑。唐代出现的充气足球，是用动物的膀胱充足气作为球胆，外面包上用八片皮革缝成的球皮（《全唐诗话》卷五《皮日休》）。最初是用嘴吹充气，后来又发明出一种小型的鼓风箱来打气，叫做“打擅法”。充气球的出现使足球的各种性能充分地表现出来，足球开始向高空发展，变得更加吸引了人。另外，与汉代在地上挖鞠坑不同，唐代足球的场地也有变化，开始有了立起来的球门，出现了多种多样趣味横生的踢球方法，足球的发展大大向前跨进了一步。唐代的足球主要有下列几种活动方式：

### （一）有球门的足球

在场地的两端各栽两根数丈高的竹竿，竿上结网形成